الأطعمة المرتفعة بفيتامين ك (أكثر من ١٠٠ ميكروغرام)

الطعام	الكمية	ميكروغرام
البروكلي	½ كوب	110
كرنب بروكسيل	½ كوب	109
الهندباء، نيء	١ كوب	116
البنجر	½ كوب	350
الفجل الأخضر	½ كوب	265
البصل الأخضر	½ كوب	105



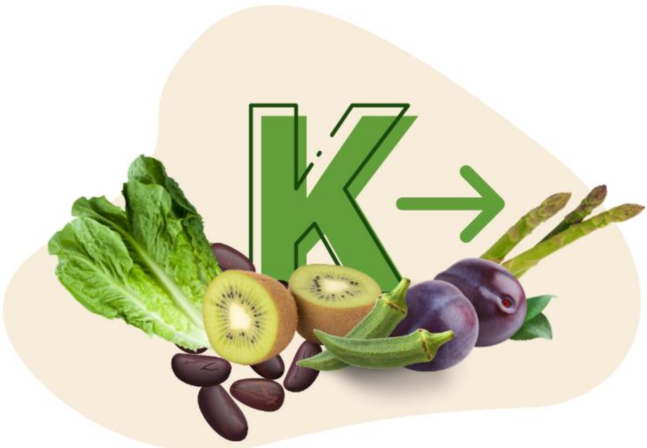
الأطعمة المرتفعة بفيتامين ك (أكثر من ١٠٠ ميكروغرام)

الطعام	الكمية	ميكروغرام
الكيل المجمد والطازج	½ كوب	531
الكيل النيء	½ كوب	274
البقدونس النيء	١٠ أغصان	164
السبانخ	½ كوب	444
السبانخ النيء	١ كوب	145



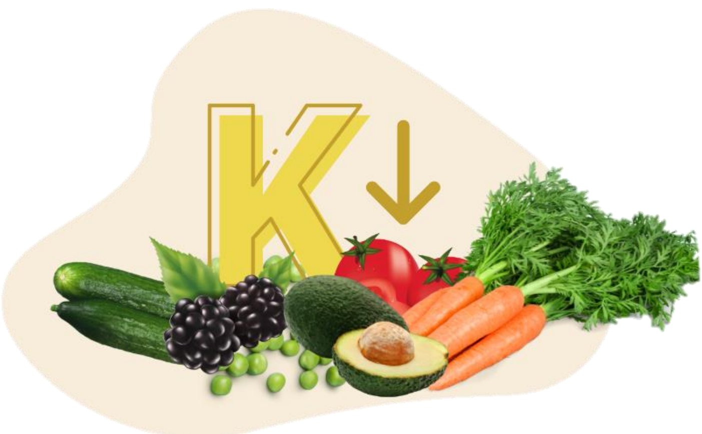
الأطعمة المتوسطة بفيتامين ك (٢٥-١٠٠ ميكروغرام)

الطعام	الكمية	ميكروغرام
نبات الهليون	٥ براعم	38
نبات الهليون، مجمد	½ كوب	72
بروكلي نيء	½ كوب	45
ملفوف	½ كوب	37
لوبيا	½ كوب	32
الكيوي	١ متوسطة الحجم	31
الخس	١ كوب	63
البامية المجمدة	½ كوب	44
البرقوق المجفف	٥	25



الأطعمة المنخفضة بفيتامين ك (أقل من ٢٥ ميكروغرام)

الطعام	الكمية	ميكروغرام
الأرض الشوكي	١ متوسطة الحجم	18
أفوكادو، نيء	١ أونصة	6
الفاصولياء، خضراء أو صفراء	½ كوب	10
التوت الأسود	½ كوب	14
الملفوف، نيء	½ كوب	21
الجزر	½ كوب	11
القرنبيط، نيء	½ كوب	8
الكرفس، نيء	½ كوب	18
الخيار مع القشرة	½ كوب	9



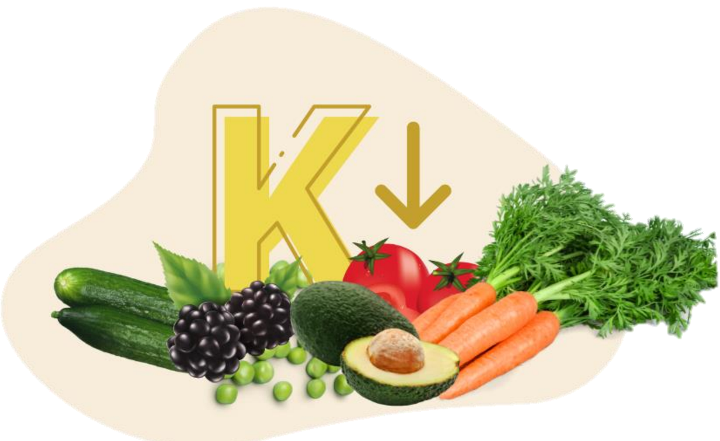
الأطعمة المنخفضة بفيتامين ك (أقل من ٢٥ ميكروغرام)

الطعام	الكمية	ميكروغرام
المايونيز	١ ملعقة طعام	٦
المكسرات، الكاجو و الصنوبر	١ أونصة	١٥
زيت الزيتون	١ ملعقة طعام	٨
زيت الكانولا وفول الصويا	١ ملعقة طعام	١٠-٢٥
بابايا	١ متوسطة الحجم	٨
البقدونس المجفف	١ ملعقة طعام	١٨
كمثرى	١ متوسطة الحجم	٨
العنب	½ كوب	12



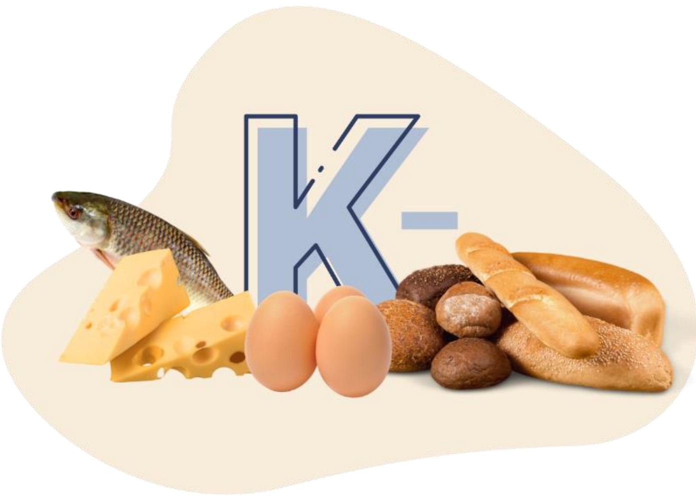
الأطعمة المنخفضة بفيتامين ك (أقل من ٢٥ ميكروغرام)

الطعام	الكمية	ميكروغرام
المانجا	١ متوسطة الحجم	9
البازلاء الخضراء	½ كوب	١٩
بذور اليقطين	١ أونصة	١٣
حليب الصويا	١ كوب	٧
فول الصويا	½ كوب	١٦
صلصة الطماطم	½ كوب	١٧
طماطم نيء	١ متوسطة الحجم	١٠



الأطعمة الشبه خالية من فيتامين ك (أقل من ٥ ميكروغرام)

الطعام	الكمية
منتجات الخبز والحبوب	١ أونصة أو ½ كوب
الجبن ، جميع الأنواع	١ أونصة
البيض	١ كبيرة
السمك والمحار	٣ أونصة
الفاكهة، كاملة أو معلبة أو عصير (باستثناء ماذكر سابقًا)	١ أو ½ كوب



الأطعمة الشبه خالية من فيتامين ك (أقل من ٥ ميكروغرام)

الطعام	الكمية
اللحم والدجاج	١ أونصة
الحليب ومنتجات الألبان	١ كوب
المكسرات (باستثناء ما ذكر سابقاً)	١ أونصة
بذور زهرة عباد الشمس	٢ ملعقة طعام
الخضروات وعصير الخضروات (باستثناء ماذكر سابقاً)	½ كوب

